

SKRIPSI



**PERBANDINGAN *POINTING* JONGKOK DENGAN *POINTING* BERDIRI
DALAM OLAHRAGA *PETANQUE* PADA BKM *PETANQUE* FIK UNM**

***THE COMPARASION OF SQUAT POINTING WITH STAND POINTING
IN PETANQUE SPORTS AT BKM PETANQUE FIK UNM***

ANDI PAHRIA JULIANA

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**PERBANDINGAN *POINTING* JONGKOK DENGAN *POINTING* BERDIRI
DALAM OLAHRAGA *PETANQUE* PADA BKMF *PETANQUE* FIK UNM**

***THE COMPARASION OF SQUAT POINTING WITH STAND POINTING
IN PETANQUE SPORTS AT BKMF PETANQUE FIK UNM***

ABSTRAK

Andi Pahria Juliana, 2020. *Perbandingan Pointing Jongkok Dengan Pointing Berdiri Dalam Olahraga Petanque Pada BKMF Petanque FIK UNM. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Arifuddin Usman dan Juhanis).*

Penelitian ini adalah penelitian komparatif yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri. Variabel dalam penelitian ini adalah *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah 30 atlet BKMF petanque FIK UNM teknik penarikan sampel purposive sampling. Data hasil penelitian diperoleh dengan memberikan tes kepada sampel berupa melempar bola besi dengan teknik *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri. Teknik Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif dan inferensial dengan teknik uji-t untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan aplikasi SPSS dari data hasil penelitian terlihat nilai $t_{hitung} 1,311 < t_{tabel} 2,145$ H_0 diterima H_a ditolak. Jadi tidak ada perbandingan antara *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri dalam olahraga petanque pada BKMF petanque FIK UNM.

Kata kunci: *pointing* jongkok, *pointing* berdiri, olahraga petanque

PENDAHULUAN

Olahraga bersifat universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana dan prasarana atau media untuk berinteraksi, mata pencaharian, pendidikan kesehatan, kebudayaan bahkan sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga telah banyak memberikan sumbangan untuk kebahagiaan umat manusia, ini berarti olahraga sebagai aktivitas fisik yang dapat memberikan kepuasan kepada para pelakunya.

Pembinaan prestasi dalam olahraga, terus menerus dilakukan baik

oleh pemerintah maupun oleh organisasi olahraga. Oleh karena itu, pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan ke peningkatan prestasi yang nantinya diharapkan akan mengharumkan bangsa. Salah satu nya cabang olahraga petanque.

Olahraga petanque termasuk dalam salah satu jenis olahraga prestasi. Olahraga prestasi yaitu olahraga yang memiliki induk organisasi resmi nasional dan internasional, yang dipertandingkan dalam event nasional maupun internasional. Olahraga prestasi ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individu untuk mencapai target dan keinginan seorang atlet. Tidak hanya sekedar olahraga saja melainkan terprogram dengan rinci mulai dari program latihan, jadwal latihan, evaluasi, sampai gizi yang di

perlu pun diperhatikan dengan baik.

Olahraga *Petanque* merupakan olahraga yang baru masuk di Indonesia, meski tergolong olahraga baru di Indonesia, *Petanque* sebenarnya termasuk olahraga yang sudah punya nama. Pada Sea Games 2011 dan 2013 team cabang olahraga *Petanque* Indonesia belum bisa berbicara banyak. Salah satu faktor penyebabnya adalah karena belum tersosialisasikan cabang olahraga ini secara merata ke Provinsi-Provinsi yang ada di Indonesia. Pilar olahraga rekreasi dan kesehatan juga dapat menjadi dasar pengembangan olahraga ini. Karakter cabang olahraga ini cenderung pada olahraga permainan yang membutuhkan akurasi dalam bermain. Olahraga *Petanque* tidak menuntut kondisi fisik yang tinggi

seperti cabang olahraga yang lainnya, dengan demikian olahraga ini dapat dimainkan oleh anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua. Olahraga *Petanque* tidak menuntut lapangan yang khusus, olahraga ini dapat dimainkan dimana saja dan oleh siapa saja sehingga olahraga ini dapat pula dijadikan sebagai alternatif pilihan olahraga rekreasi dan kesehatan.

Olahraga *petanque* adalah suatu bentuk permainan *boules* yang bertujuan melempar bosi (bola besi) sedekat mungkin ke boka (bola kayu) sebagai sasaran dengan kedua kaki berada dalam lingkaran, jenis lemparan dalam *petanque* ada dua yakni *pointing* dan *shooting* dimana kedua teknik ini memiliki peran masing-masing, *pointing* bertujuan mendekatkan bosi (bola besi) ke boka

(bola kayu) sebagai target sedangkan *shooting* jenis lemparan untuk menjauhkan bola lawan dari boka (bola kayu) atau target.

Teknik permainan dalam olahraga petanque memiliki dua teknik lemparan. Teknik pertama yaitu *pointing dan shoting*. Teknik *pointing* merupakan suatu upaya seseorang atau tim dalam menghantarkan bola untuk mendekati target. Dalam melakukan teknik *pointing* sendiri memiliki dua cara, dengan berdiri dan jongkok.

Faktor penting yang berpengaruh serta yang dibutuhkan pemain *Petanque* adalah teknik dasar bermain *Petanque* yang harus dikuasai oleh pemain dengan baik, bukan hanya teknik dasar yang perlu dikuasai seorang pemain tapi juga memerlukan taktik dan strategi yang benar serta konsisten terhadap

lemparan. Pada saat melempar bola selain faktor teknik, diperlukan pula kondisi fisik yang baik untuk melempar. setiap olahraga prestasi memiliki komponen kondisi fisik yang berbeda-beda tergantung dari kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Penguasaan teknik dasar permainan *petanque* perlu diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Salah satu permasalahan yang penting dalam olahraga *petanque* adalah tingkat penguasaan keterampilan teknik dasar dalam olahraga *petanque* adalah *pointing*. *Pointing* merupakan cara melempar atau menghantarkan bola besi untuk mendekatkan ke bola kayu. Teknik ini banyak digunakan tidak hanya pada satu karakter lapangan saja melainkan beberapa jenis karakter lapangan. Oleh

sebab itu teknik ini lebih banyak digunakan oleh atlet pada saat bermain olahraga petanque.

Keterampilan seorang *pointer* sangat kompleks dan tidak mudah karena harus memiliki ketenangan, konsentrasi dan akurasi yang baik, melihat karakter lapangan yang berbeda-beda. Setelah mengikuti beberapa pertandingan ada beberapa orang yang melakukan *pointing* jongkok dan juga ada yang melakukannya dengan berdiri. Ada beberapa orang melakukan *pointing* berdiri bukan karena jaraknya yang jauh tapi mungkin proses latihan yang dilakukan seperti itu. Begitu pula dengan *pointing* jongkok ada beberapa melakukannya bukan karena jaraknya yang dekat. Apakah karena proses latihan yang berbeda atau suatu hal yang lain.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Pengertian Perbandingan

Dalam Kamus Lengkap Bahasa Indonesia disebutkan bahwa perbandingan berasal dari kata banding yang berarti persamaan, selanjutnya membandingkan mempunyai arti mengadu dua hal untuk diketahui perbandingannya. Perbandingan diartikan sebagai selisih persamaan (Bambang Marhiyanto; 57).

Menurut Sjachran Basah (1994: 7), perbandingan merupakan suatu metode pengkajian atau penyelidikan dengan mengadakan perbandingan di antara dua objek kajian atau lebih untuk menambah dan memperdalam pengetahuan tentang objek yang dikaji. Jadi di dalam perbandingan ini terdapat objek yang

hendak diperbandingkan yang sudah diketahui sebelumnya, akan tetapi pengetahuan ini belum tegas dan jelas. Dalam perseptifilmu hukum, perbandingan menjadi sesuatu yang berbeda dengan ilmu-ilmu lain.

Menurut Sunaryati Hartono, (1991: 26), pengertian perbandingan tidak ada definisi khusus baik dari segi undang-undang, literatur maupun pendapat para sarjana, namun perbandingan itu hanyalah merupakan suatu metode saja, sehingga dapat diambil dari ilmu sosial-sosial lainnya. Namun terdapat dua paham tentang perbandingan hukum, yaitu ada yang menganggap 19 sebagai metode penelitian belaka dan ada juga yang menganggap sebagai suatu bidang ilmu hukum yang mandiri. Dalam analisa perbandingan biasanya melalui tiga tahap yaitu: tahap pertama

merupakan kegiatan dikriptif untuk mencari informasi, tahap kedua memilah-milah informasi berdasarkan klasifikasi tertentu, dan tahap ketiga menganalisa hasil pengklasifikasian itu untuk dilihat keteraturan dan hubungan antara berbagai variabel. Studi perbandingan bisa memberikan kepada kita perspektif tentang lembaga-lembaga, kebaikan dan keburukan dan apa yang menyebabkan lembaga-lembaga itu terbentuk. (Mochtar Mas'ood ; 2008; 26-29).

Dari pengertian tersebut dapat diartikan bahwa perbandingan adalah membandingkan dua hal/lembaga untuk diketahui perbedaan dan persamaan kedua lembaga melalui tahap-tahap tertentu.

2. Sejarah *Petanque*

Pada awal abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan

permainan melempar koin, batu datar dan bola batu, disebut *spheristics*. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi ke Florence oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebuah makam Romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin. Dalam perkembangannya setelah itu masyarakat Roma, menggantikan bola batu dengan bola kayu dengan kuku untuk memberi mereka bobot yang lebih besar. Pada abad pertengahan Erasmus menyebut permainan itu sebagai *globurum*. Tetapi selanjutnya menjadi dikenal sebagai “*boule*” atau bola dan itu dimainkan di seluruh Eropa. Raja Henry III dari Inggris melarang permainan itu dan menggantikannya dengan pemanah

dan di abad 14 Charles IV dan Charles V dari Perancis juga melarang olahraga untuk rakyat jelata. Namun dalam abad ke-17 adalah larangan tersebut dicabut.

Pada abad ke-19, di Inggris olahraga telah menjadi *blowing* rumput, di Perancis. Olahraga ini dikenal sebagai *boule*, dan dimainkan di seluruh masyarakatnya. Para *Meissonnier* seniman Perancis membuat dua lukisan menunjukkan orang-orang bermain game dan *Honore de Balzac* dijelaskan pertandingan di *La Comedie Humaine*. Di Perancis Selatan telah berevolusi menjadi *Jeu Provençal*, mirip dengan *petanque*, kecuali bahwa lapangan lebih besar dan pemain menjalankan tiga langkah sebelum membuang bola. Permainan ini dimainkan di desa-desa

di seluruh *Provence*, biasanya pada kotak tanah di bawah naungan pohon.

Petanque dalam bentuk yang sekarang ditemukan pada tahun 1907 di kota La Ciotat dekat Marseille oleh pemain Lyonnaise Prancis bernama Jules Boule Lenoir. Panjang *pitch* atau lapangan dikurangi oleh sekitar setengah dan pengiriman bergerak diganti dengan *stasioner*. Turnamen *petanque* pertama dengan aturan baru diselenggarakan pada tahun 1910 oleh Ernest saudara dan Joseph Pitiot, pemilik sebuah *cafe* di La Ciotat. Setelah itu olahraga tumbuh dengan kecepatan tinggi, dan segera menjadi bentuk yang paling populer dari *boule*. Federasi internasional *Petanque Federation Internationale de Petanque et Jeu*. Terbukti didirikan pada tahun

1958 di Marseille dan memiliki sekitar 600.000 anggota di 52 negara (2002).

Kejuaraan dunia pertama diselenggarakan pada tahun 1959. Kejuaraan paling baru diadakan di Faro (2000), Monako (2001), Grenoble (2002, 2004 dan 2006), Jenewa (2003), Brussels (2005), dan Pattaya / Thailand (2007). Lima puluh dua tim dari 50 negara berpartisipasi dalam 2007.

3. *Petanque*

Olahraga *petanque* merupakan olahraga tradisional asal Negara Prancis, namanya berasal dari *provençal* “*ped tanco*” artinya “kaki rapat”. Maksud dari kaki rapat disini adalah kedua kaki pemain menapak di tanah. Pemain bermain di lapangan yang berukuran 4 x 15 meter dan pemain melempar *jack* terlebih dahulu, mulai dari lingkaran yang berada di

tanah. Olahraga *petanque* bisa dimainkan sama satu lawan satu, dua lawan dua, tiga lawan tiga bahkan olahraga *petanque* bisa dimainkan dengan keluarga karena hakikatnya olahraga ini merupakan olahraga tradisional serta olahraga rekreasi (Ramdan Pelana dkk, 1:2020).

Petanque adalah olahraga asli dari daerah Eropa Selatan. *Petanque* di resmikan pada tahun 1907 di Perancis, di kota kecil La Ciotat dekat kota Marseille, salah satu daerah dimana *petanque* sangat populer sampai hari ini. Olahraga ini termasuk jenis olahraga “*sport boules*” (olahraga bola kecil) yang bersifat presisi, akurasi dan strategi.

Tujuan *petanque* adalah mendapatkan angka dengan cara menposisikan bola khusus sedekat sebuah bola kecil dengan gerakan

melempar bolanya menggunakan tangan. Untuk bermain *petanque* pemain menggunakan:

- “*Boules*”; bola besi bolong, dengan ukuran yang memuat tangan pemain; satu set *Boules* terdiri dari 3 buah *Boules*.
- “*But*”, “*Cochonnet*”, “*petit*”; bola kayu dengan ukuran kecil, yang jadi sasaran yang harus mendekati dengan *boules* yang terlempar oleh para pemain.

Petanque adalah permainan yang cukup sederhana dan dengan sangat cepat siapa pun bisa bermain *petanque*. Itulah karakteristik dari *petanque* yang bagus sekali secara social; langsung orang-orang bisa

berkumpul antara teman, rekan-rekan kantor, murid-murid sekolah dan keluarga di dalam aktivitas keolahragaan yang menarik dan menghibur dimana semua orang bisa menemukan kesenangannya. Sedangkan di sisi olahraganya, atlet *petanque* perlu rajin latihan dan bekerja sama dengan rekan-rekan tim kalau mau kuasai teknik dan strategi olahraga *petanque* ini. Memang *petanque* itu punya dua sisi yang sangat berbeda:

- Aktivitas menyenangkan dengan sifat keolahragaan rendah.
- Olahraga yang menuntut bakat, kemampuan, pemahaman teknik dan strategi, kesanggupan analisa situasi pertandingan dan karakteristik

lapangannya (Cedric Vernet, 2019).

Petanque itu sebuah aktivitas olahraga yang gampang diakses oleh semua orang dengan biaya yang rendah. Olahraga *petanque* juga ramah lingkungan dengan interaksi bersama unsur – unsur alam seperti tanah, batu, kayu, dan logam, yang menggunakan lapangan ukuran kecil dan alami. Alat - alatnya juga bisa tahan lama dan bisa digunakan bertahun – tahun. Olahraga *petanque* adalah olahraga tim dan dan presisi. Pemain *petanque* memerlukan kualitas mengontrol yang tinggi karena itu, *petanque* sangat cocok digunakan dalam dunia pendidikan untuk memperbaiki nilai – nilai seperti fokus, kesabaran, disiplin, konsentrasi diri, ketelitian, keterampilan, strategi, dan kehormatan. Juga kualitas diplomatis sangat penting untuk atur permainan

dengan baik bersama rekannya dalam situasi mealawan tim – tim apapun di kompetisi. satu lagi adalah kualitas observasi untuk mengerti dengan cepat karakter lapangan dan juga kemampuan dan kelelahan lawannya dalam pertandingan. Disisi fisik pemain *petanque* juga memperbaiki keseimbangan, control gerakan, koordinasi, akurasi, presisi dan ketahanan, (Cedric Vernet, 2019 : 8).

Petanque adalah suatu bentuk permainan boules (bola) yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut choconnet (boka/joke). Dan kaki harus berada di lingkaran kecil, permainan ini bisa di mainkan di tanah keras, pasir, rerumputan atau permukaan tanah lain.

Karakter olahraga *Petanque* cenderung membutuhkan akurasi,

tanpa tenaga yang berlebihan, siapapun yang mau bermain *petanque* tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin di perolehkan mmemaikan olahraga ini. Ada beberapa nomor yang di pertandingkan pada cabang olaharga *Petanque: tripel women, triple man, triple mix, single women, single man*, dan *shooting*. (Souef, 2015:20)

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian komparatif. Penelitian komparatif adalah penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2006).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian di lapangan Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNM Sulawesi Selatan yang beralamat di Kota Makassar dengan waktu penelitian direncanakan pada bulan maret 2020.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Hamid Darmadi,2014:43).

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005:55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya”. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota BKMF *Petanque* FIK UNM.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008:116) “sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik yang didasarkan atas tujuan tertentu. Dengan kriteria :
(a) atlet yang berusia 19 – 29 tahun,

(b) aktif dalam mengikuti latihan, serta
(c) minimal telah mengikuti latihan selama 6 bulan. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang dengan pembagian 15 orang sampel *pointing* jongkok dan 15 orang *pointing* berdiri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dari kegiatan penelitian ini, hasil perbandingan *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri anggota BKMF *Petanque* FIK UNM semua data yang diperlukan dalam penelitian ini dapat diperoleh, data yang dimaksud adalah data *pointing* jongkok dan data *pointing* berdiri. Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan serta untuk menguji hipotesis

penelitian ini, maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan uji statistik deskriptif frekuensi dan teknik uji t –tes paired sample statistics dengan menggunakan SPSS versi 20.

Berdasarkan pengelolaan data variabel – variabel yang terdiri atas 1) data kelompok *pointing* jongkok, 2) data kelompok *pointing* berdiri. Data tersebut dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Namun belum menggambarkan perbedaan *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri dengan hasil deskriptif.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri dalam olahraga *petanque* pada BKMF *Pentanque* FIK UNM.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui nilai $t_{hitung} 1,311 < t_{tabel} 2,145$ maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan di atas dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri dalam olahraga *petanque* pada BKMF *Petanque* FIK UNM. Meskipun tidak memiliki perbedaan yang signifikan, *pointing* berdiri memiliki kontribusi yang lebih baik dibandingkan dengan *pointing* jongkok. Hal itu disebabkan karena pelaksanaan *pointing* berdiri memberikan peluang besar dengan lebih jelas melihat sasaran bola kayu (boka) pada jarak yang jauh sehingga saat atlet melakukan *pointing* hasilnya lebih maksimal bila dibandingkan dengan atlet melakukan teknik *pointing* jongkok.

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif frekuensi menggambarkan data *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri dalam olahraga *petanque* pada BKMF *Petanque* FIK UNM terdapat perbedaan rata-rata hasil tes namun tidak signifikan hal tersebut dapat diketahui dari rata-rata *pointing* jongkok sebesar 7,27 sedangkan nilai rata-rata *pointing* berdiri sebesar 9,13. Hasil analisis data deskriptif tersebut menggambarkan nilai rata-rata *pointing* berdiri lebih baik dibandingkan dengan nilai rata-rata *pointing* jongkok.

Banyak faktor yang mempengaruhi tidak adanya perbedaan hasil tes kemampuan *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri dalam olahraga *petanque*. Faktor gerakan yaitu terdapat empat faktor yang mempengaruhi ketepatan *pointing*

pada olahraga petanque adalah *back swing*, *swing*, *release*, dan *follow throw* dimana empat faktor tersebut saling mempengaruhi satu sama lain sekalipun tidak menutup kemungkinan ada faktor lain yang dapat mempengaruhi. Dalam pelaksanaan pengambilan data *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri seluruh sampel menggunakan keempat faktor tersebut tanpa adanya perlakuan yang membedakan, sehingga hasil yang diperoleh hampir sama atau tidak ada perbedaan yang signifikan.

Faktor lain yang mempengaruhi hasil keterampilan *pointing* dalam olahraga *petanque* yakni tinggi badan, mental dan komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan pola gerak pada olahraga *petanque* seperti ketepatan, koordinasi dan keseimbangan. Secara garis besar

dalam permainan petanque ketepatan sangatlah diperlukan disaat melempar bola besi untuk mendekat dengan (boka), seorang pemain petanque harus bisa menempatkan bola besi sedekat-dekatnya dengan boka. Pendapat lain menurut Sanjoto yang dikutip oleh Soleh (2007:6), bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Hal lain yang membuat hasil keterampilan *pointing* jongkok dan *pointing* berdiri dalam olahraga *petanque* tidak ada perbedaan yakni sikap badan, sikap kaki dan teknik melempar yang sama. Pada saat melakukan lemparan bola besi, sikap badan adalah tetap lurus tidak di

ayunkan atau pun di gerakan, yang bergerak hanyalah tangan yang melempar bola besi tersebut, badan dalam keadaan rileks namun tidak ikut bergerak. Kemudian sikap kaki yaitu kaki kanan di depan kaki kiri namun tidak terlalu jauh. Kaki kanan menghadap pada boka yaitu sebagai target yang akan di tuju dan kaki kiri agak di serong ke kanan kedua kaki berada di dalam circle ketika melakukan lemparan. Jika dilakukan sambil berdiri maka keadaan kaki tetaplah lurus tidak menekukkan lutut ketika sedang melakukan lemparan. Jika melakukan lemparan dengan keadaan jongkok posisi kaki tetap sama namun sekarang lutut ditekuk dan jongkok, namun ketika sedang jongkok talapak kaki tidak lah rata pada tanah melainkan dijinjit kaki kanan tetap menghadap ke arah boka

yang menjadi tujuan dan kaki kiri agak sedikit diserongkan posisi lutut sendiri agak berbeda dimana posisi lutut sebelah kanan lebih tinggi di bandingkan lutut sebelah kiri. Selanjutnya teknik melempar pada saat atlet akan melempar bola baiknya membenarkan dahulu pegangan bola tersebut, jika merasa pegangan bola telah benar maka tangan yang akan melakukan lemparan hendaklah diayunkan dengan mengambil awalan dari depan lalu diayunkan ke belakang. Posisi tangan ketika diayunkan ke belakang adalah lurus tidak masuk ke dalam bagian belakang punggung karena akan mengubah lari bola tidak sesuai target ketika sudah mengayunkan tangan ke belakang diayunkan kembali tangan kedepan hingga lurus untuk melepaskan bosi tersebut., Ketika melakukan lemparan

posisi jari jangan sampai renggang tetap rapat sehingga jalur lajunya bola adalah di bagian tengah dari jari tersebut sehingga lajur bola akan tetap lurus sesuai target, jika renggang maka pengenaan target akan jauh dalam melempar haruslah konsentrasi dan tidak menggunakan emosi agar bola sesuai dengan target dan tidak terlalu jauh haruslah memakai perasaan dalam melempar. Sama halnya ketika melempar sambil berdiri, ketika jongkok keadaan ataupun cara melemparnya tetap sama dengan lemparan ketika berdiri, hanya keadaan lutut saja yang ditekuk badan tetap tidak bergerak ketika melempar.

Maka dari itu, bagi para pelatih selain mampu memanfaatkan kemampuan kondisi fisik dan tinggi badan yang dimiliki oleh para atlet dan mahasiswanya tentu harus

memperhatikan faktor lain seperti konsentrasi yang dimiliki dan juga penguasaan teknik lemparannya untuk memperoleh prestasi yang lebih baik lagi.. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan kemampuan *pointing* atlet pelatih diuntut untuk dapat mengembangkan sebuah metode latihan yang mampu menghilangkan rasa jenuh atlet pada saat latihan dan dalam pelaksanaan latihan pelatih harus berinovasi agar atlet-atlet yang mengikuti latihan tidak merasakan jenuh dengan program latihan monoton.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada perbandingan antara *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri dalam

olahraga *petanque* pada BKMF *petanque* FIK UNM dengan nilai $t - \text{hitung} 1,311 < t - \text{tabel} 2,145$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi BKMF: lebih memprioritaskan kader-kader muda agar terjadi regenerasi sehingga olahraga *petanque* terus maju dan berkembang di kampus FIK UNM.
2. Bagi atlet *Petanque*: bahwa tidak ada perbandingan antara *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri apabila melakukan atau mengikuti program latihan secara rutin.

3. Bagi pelatih : hendaknya membuat program latihan yang bervariasi antara *pointing* jongkok dengan *pointing* berdiri agar terjadi otomatisasi dan tidak ada keraguan pada atlet untuk melakukan *pointing* jongkok maupun berdiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aim. 2020. *Petanque Shooting compotition*.
<http://georgeaiman.blogspot.com>.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka.
- Bambang Marhiyanto. 2012. *Kamus 800 Milyar*. Solo : Buana Raya.
- Basah, Sjachran. 1994. *Hukum Tata Negara Perbandingan*. Jakarta : Bina Aksara.
- Claude Jean & Alexander Delaygue. 2003. *Plance Boules*. Atlantica.

- Darmadi, Hamid. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Hartono, Sunaryati. 1991. *Politik Hukum Menuju Satu Sistem Hukum Nasional*. Bandung : Penerbit Alumni.
- Mas'oed, Mochtar. 2008. *Perbandingan Sistem Politik*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Moh. Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia
- Pelana, Ramdan. 2016. *Teknik Dasar Shooting Game*. Jakarta. UNJ.
- Pelan, Ramdan. Dkk. 2020. *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Depok : PT RajaGrafindoPersada.
- Putman, B . W. 2011. *Petanque The Greatest Game Younever Heard Of. Frane : Publisher Createspace Independent*
- Sajoto, Mochamad. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Souef, Gilles. 2015. *Petanque Apprentissage et Technique*. Prancis.
- Sugiyono. 2006. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno, HP. 2010. *Peningkatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Yogyakarta : UNY Press.
- Vernet, Cedric. 2019. *Olahraga Petanque*. Kridatama Konsep.

